303-124-108
978=5=8029=1979=8 0803
Фитнес-меню.м.о.(Семь поварят
2862665

СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».

МАКФА

«МАКФА» – СИМВОЛ КАЧЕСТВА!

ФИТНЕС-МЕНЮ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

# ФИТНЕС МЕНЮ



МИЛЛИОН МЕНЮ
для праздников и будней
www.millionmenu.ru

ISBN 978-5-8029-1979-8

МИЛЛИОН МЕНЮ™

СЕМЬ ПОВАРЯТ

# ФИТНЕС МЕНЮ




Издательство «Аркаим»

УДК 641.5
ББК 36.99
Ф64

**Фитнес**-меню.– Челябинск: Аркаим, 2007.– 32 с.: ил.– (Семь поварят).

Ф64 ISBN 978-5-8029-1979-8

Если вы следите за своей фигурой и любите спорт, наша книга для вас. В ней вы найдете рецепты вкусных, полезных, сбалансированных по калорийности и пищевому составу блюд.

**УДК 641.5**
**ББК 36.99**

Семь поварят

Издание для досуга

## Фитнес-меню

В книге использованы рецепты и фотографии блюд с сайта www.millionmenu.ru

Подписано в печать 21.05.07. Формат 60×100/16. Усл. печ. л. 2,2
Заказ № 476

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-1979-8

© ООО «Издательский дом «Аркаим», 2007
© ООО «Издательство «Аркаим», 2007

# СОДЕРЖАНИЕ



Салат «Витаминный» 4
Салат с грибами 5
Помидоры, фаршированные креветками 6
Огурцы фаршированные 7
Горячая закуска с креветками 8
Суп с авокадо 9
Весенний суп 10
Бульон «Дары моря» 11
Цветная капуста по-индийски 12
Вегетарианский шницель со спаржей 13
Ризотто с овощами и зеленью 14
Запеканка «Оригинальная» 15
Сайда запеченная 16
Треска в фольге 17
Камбала-гриль с цитрусовыми 18
Рататуй со скумбрией 19
Кальмары, фаршированные овощами 20
Телятина, запеченная с овощами 21
Говядина в мятном маринаде 22
Тушеная свинина по-испански 23
Цыпленок с рисом и фруктами 24
Курица по-мексикански 25
Салат фруктово-ягодный 26
Десерт «Фитнес» 27
Десерт творожный с бананами 28
Желе гранатовое 29
Коврижка с отрубями 30




**закуски и супы**
150 килокалорий
155–250 килокалорий
255–300 килокалорий

**основные блюда**
350 килокалорий
355–450 килокалорий
455–550 килокалорий

**десерты**
125 килокалорий
130–180 килокалорий
185–250 килокалорий

# САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

**на 4 порции**

- капуста белокочанная 120 г
- морковь 60 г
- яблоки 100 г
- перец сладкий 80 г
- лук зеленый 20 г
- зелень петрушки 20 г
- облепиха 20 г
- масло растительное 40 г
- соль

■ Капусту нашинкуйте. Морковь натрите на терке. Яблоки нарежьте кубиками, перец – ломтиками, лук и петрушку мелко порубите, отложив несколько веточек для оформления.

■ Подготовленные ингредиенты соедините с облепихой, посолите, заправьте маслом и перемешайте.

■ При подаче оформите салат зеленью петрушки.








• Время приготовления 15 минут •

# САЛАТ С ГРИБАМИ






**на 4 порции**

- капуста романеско или цветная 200 г
- листья зеленого салата 2 шт.
- морковь вареная 2 шт.
- вешенки или шампиньоны 100 г
- масло растительное 4 ст. ложки
- сок лимонный 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Капусту разберите на соцветия и отварите.

■ Салат нарежьте полосками, морковь – соломкой, длиной 3 см.

■ Грибы отварите, нарежьте ломтиками.

■ Соедините подготовленные ингредиенты, посолите, поперчите, полейте лимонным соком и заправьте маслом.

• Время приготовления 25 минут •

# ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ



**на 2 порции**

- помидоры 4 шт.
- креветки варено-мороженые 250 г
- яйцо вареное 1 шт.
- сок лимонный 2 ч. ложки
- йогурт натуральный 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ У помидоров, срезав верхушки, выньте мякоть и порубите ее.

■ Креветок прогрейте в ½ стакана подсоленной воды, затем выньте, обсушите, очистите и нарежьте кусочками.

■ Креветок соедините с рубленым яйцом, мякотью помидоров, введите йогурт, лимонный сок, соль, перец и перемешайте.

■ Помидоры посолите, заполните приготовленной массой.

■ Подготовленные помидоры выложите на блюдо и оформите зеленью.

• Время приготовления 20 минут •



# ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

**на 2 порции**

- огурцы 2 шт.
- помидор ½ шт.
- яйцо вареное ½ шт.
- мякоть вареной говядины 60 г
- зелень укропа 10 г
- сметана 3 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- соль

■ Огурцы разрежьте вдоль, выньте часть мякоти, мелко ее нарежьте.

■ Зелень укропа, отложив несколько веточек для оформления, помидор, яйцо и говядину мелко нарежьте, соедините, заправьте сметаной, сахаром, солью, перемешайте.

■ Нафаршируйте огурцы приготовленной начинкой, выложите на листья зеленого салата и посыпьте рубленой зеленью.






• Время приготовления 40 минут •




# ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА С КРЕВЕТКАМИ

**на 6 порций**

- креветки вареные 400 г
- помидоры 6 шт.
- рис длиннозерный «Макфа» 2 пакетика
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

Для начинки креветок очистите, мякоть нарежьте кусочками. Рис в пакетиках сварите, следуя указаниям на упаковке. Охладите, смешайте с креветками, сухарями, яйцом, посолите и поперчите.

У помидоров срежьте верхушки и удалите мякоть с семенами.

Подготовленные помидоры наполните начинкой, сбрызните маслом. Запекайте 15–20 минут при 200 °С.

При подаче уложите помидоры на блюдо, оформите зеленью.

• Время приготовления 55 минут •



# СУП С АВОКАДО

**на 2 порции**

- авокадо 1 шт.
- мука пшеничная 3 ч. ложки
- молоко 7 ст. ложек
- лук репчатый 1 головка
- масло оливковое 2 ст. ложки
- бульон куриный 3 стакана
- сливки 1 ст. ложка
- соус соевый острый 2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

Для заправки муку спассеруйте без жира, охладите. Разведите ее молоком и проварите до загустения.

Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите плод от кожицы. Треть мякоти нарежьте кубиками, оставшуюся измельчите в пюре.

Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле, залейте горячим бульоном, посолите, поперчите, заправьте соевым соусом и варите 10 минут.

Введите в бульон пюре из авокадо, мучную заправку, доведите суп до кипения.

Перед подачей добавьте сливки, оформите суп кубиками авокадо.



• Время приготовления 25 минут •

# ВЕСЕННИЙ СУП






**на 2 порции**

- морковь 1 шт.
- корень сельдерея 20 г
- лук репчатый 1 головка
- кольраби 50 г
- капуста цветная 100 г
- вода 0,5 л
- кубик бульонный 1 шт.
- зеленый горошек консервированный 50 г
- мускатный орех молотый ¼ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

Морковь, сельдерей, лук и кольраби нарежьте кубиками, цветную капусту разберите на соцветия.

В кипящую воду положите бульонный кубик, подготовленные овощи и варите 15 минут. Добавьте горошек, мускатный орех, посолите, поперчите.

При подаче посыпьте суп рубленой зеленью петрушки.



• Время приготовления 45 минут •

# БУЛЬОН «ДАРЫ МОРЯ»

**на 4 порции**

- филе куриное вареное 100 г
- огурец 1 шт.
- мидии консервированные 140 г
- морские гребешки вареные 100 г

**для бульона:**

- кости куриные 100 г
- морковь ¼ шт.
- корень петрушки ¼ шт.
- лук репчатый ¼ головки
- вода 1 л
- соль

Для бульона кости залейте холодной водой, доведите ее до кипения, снимите пену и жир. Варите бульон 20–30 минут, добавьте коренья, лук, посолите и варите еще 30–40 минут при слабом кипении. Готовый бульон процедите.

Гребешков и филе нарежьте мелкими кусочками, огурец – соломкой.

В кипящий куриный бульон положите филе и огурец, варите 2–3 минуты. Добавьте мидий, гребешков и варите еще 6–8 минут.

Подавайте в бульонных чашках, посыпав мелко нарезанной зеленью.



• Время приготовления 25 минут плюс варка бульона •

# ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ИНДИЙСКИ

**на 4 порции**

- капуста цветная 500 г
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- чеснок 1 зубчик
- масло растительное 4 ч. ложки
- бульон овощной 1½ стакана
- горчица ¼ ч. ложки
- имбирь молотый ¼ ч. ложки
- семена тмина молотые ¼ ч. ложки
- куркума молотая ¼ ч. ложки
- сахар ½ ч. ложки
- соль

Цветную капусту разберите на соцветия, лук мелко порубите, перец нашинкуйте соломкой. Помидоры нарежьте кубиками. Чеснок мелко порубите и спассеруйте на масле.

Бульон доведите до кипения, добавьте подготовленный чеснок, пряности, горчицу, сахар, посолите, прогревайте 1 минуту.

Положите в бульон овощи и припускайте их до готовности.

При подаче выложите капусту с овощами на блюдо и оформите зеленью.





• Время приготовления 25 минут •

# ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ШНИЦЕЛЬ СО СПАРЖЕЙ






**на 6 порций**

- спаржа 400 г
- брынза 300 г
- яйца 2 шт.
- зелень петрушки рубленая 3 ст. ложки
- масло сливочное 5 ст. ложек
- мука пшеничная или сухари панировочные 4 ст. ложки
- соль

Спаржу мелко порубите и припустите.

Брынзу натрите на терке, соедините ее с яйцами и зеленью петрушки.

Подготовленные ингредиенты соедините, посолите и перемешайте.

Из полученной массы сформуйте шницели, запанируйте их в муке или сухарях и обжарьте на масле до золотистого цвета.

При подаче оформите консервированными овощами и зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

# РИЗОТТО С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

**на 2 порции**

- спаржа 120 г
- морковь 120 г
- зеленый горошек 50 г
- масло оливковое 1 ст. ложка
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- тимьян рубленый 2 ч. ложки
- рис 220 г
- бульон овощной 1 л
- вино белое сухое ¾ стакана
- базилик 5 г
- лук-резанец 5 г
- зелень петрушки 5 г
- йогурт натуральный 3 ст. ложки
- цедра 2 лимонов
- перец черный молотый
- соль



Бульон вскипятите, добавьте нарезанные кусочками спаржу и морковь, горошек. Снова доведите бульон до кипения, затем овощи выньте.

Лук обжарьте на масле до образования золотистой корочки. Добавьте чеснок и тимьян, обжаривайте еще несколько секунд. Добавьте рис, перемешивайте в течение минуты, пока рис не смешается с маслом. Влейте вино, тушите, помешивая, пока вино полностью не впитается. Постепенно вливайте бульон. Перед добавлением очередной порции подождите, пока впитается предыдущая.

Добавьте овощи после того, как использовали половину бульона. Влейте порциями оставшийся бульон. Тушите до размягчения риса и овощей.

Добавьте, помешивая, рубленую зелень, тертую цедру и йогурт. Ризотто посолите, поперчите и подавайте.

• Время приготовления 1 час •



# ЗАПЕКАНКА «ОРИГИНАЛЬНАЯ»

**на 8 порций**

- творог 500 г
- яблоки 7–8 шт.
- изюм без косточек 1 стакан
- инжир 200 г
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 150 г
- сахар ½ стакана
- морковь 3–4 шт.
- шпинат 250 г
- крупа манная 2½ ст. ложки
- сметана 1½ стакана

Морковь нашинкуйте тонкой соломкой, добавьте небольшое количество масла, воды и тушите до готовности. Соедините с нашинкованным шпинатом и тушите еще 5 минут.

Яблоки и инжир нашинкуйте, соедините с овощами, изюмом и яйцом, перемешайте.

Творог протрите через сито, смешайте с манной крупой, сахаром, оставшимся яйцом и изюмом.

В смазанную маслом форму выложите слоями творог и фруктово-овощную смесь, сбрызните маслом. Запеките.

При подаче оформите сметаной.



• Время приготовления 35 минут •

# САЙДА ЗАПЕЧЕННАЯ

**на 2 порции**

- филе сайды 300 г
- сок лимонный 2 ч. ложки
- соус соевый острый 2 ч. ложки
- помидоры 130 г
- масло оливковое 1 ч. ложка
- сыр моцарелла 40 г
- орегано молотое ⅓ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

Филе сайды замаринуйте в смеси лимонного сока и соевого соуса, затем посыпьте его орегано.

Помидоры, предварительно ошпарив, очистите от кожицы, мякоть нарежьте тонкими дольками.

В форму, смазанную маслом, выложите маринованную рыбу, сверху уложите дольки помидоров, посыпьте тертым сыром и запекайте 10 минут при 220 °С.

Подавайте запеченную сайду с картофельным салатом.



• Время приготовления 30 минут •



# ТРЕСКА В ФОЛЬГЕ






**на 2 порции**

- филе трески 300 г
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- сок лимонный 1 ст. ложка
- перец белый молотый
- перец черный молотый
- соль

На фольгу уложите филе трески, сверху положите натертую на терке морковь, рубленый лук, посыпьте зеленью, посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком.

Края фольги плотно соедините и уложите пакет на противень. Запекайте при 220 °С до готовности.

При подаче рыбу выложите на блюдо и разрежьте на порции.

• Время приготовления 25 минут •

# КАМБАЛА-ГРИЛЬ С ЦИТРУСОВЫМИ

**на 4 порции**

- филе камбалы 400 г
- лук репчатый 1 головка
- рис длиннозерный 180 г
- масло подсолнечное 1 ч. ложка
- сок апельсиновый ¾ стакана
- сок лимонный 2 ст. ложки
- бульон овощной 1 стакан
- апельсин 1 шт.
- лимон 1 шт.
- лайм 1 шт.
- эстрагон рубленый 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Цедру с апельсина и лимона сотрите мелкой теркой. Выжмите сок из каждого фрукта.

■ Рубленый лук и рис обжаривайте на масле 2 минуты. Добавьте ½ апельсинового и ½ лимонного сока, доведите до кипения. Убавьте огонь, добавьте половину бульона и тушите на медленном огне, пока рис не станет мягким, добавив при необходимости оставшийся бульон.

■ Растопите масло, добавьте цедру, оставшийся сок и половину эстрагона.

■ Рыбу нарежьте порционными кусками, обжаривайте с каждой стороны на гриле по 4–6 минут, периодически поливая приготовленной смесью.

■ В готовый рис добавьте оставшийся эстрагон, приправьте по вкусу солью и перцем. Оформите рыбу дольками лайма и подавайте с рисом.

• Время приготовления 55 минут •

# РАТАТУЙ СО СКУМБРИЕЙ

**на 4 порции**

- скумбрия 4 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- масло оливковое 1 ст. ложка
- лук репчатый фиолетовый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- кабачки небольшие 2 шт.
- помидоры 400 г
- сок лимонный 1 ч. ложка
- базилик 12 листиков
- перец черный молотый
- соль

■ Перец нарежьте крупными кусочками.

■ Крупно нарезанные лук и чеснок обжарьте на масле до полуготовности. Добавьте кусочки перца, нарезанные кружочками кабачки и жарьте еще 5 минут. Положите рубленые помидоры и тушите еще 5 минут, посолите, поперчите и переложите в жаровню.

■ Рыбу посолите, поперчите и положите поверх овощей. Сбрызните лимонным соком. Накройте крышкой и тушите в духовке 20 минут при 190 °С.

■ Снимите крышку, добавьте листики базилика и снова поставьте в духовку на 5 минут. Подавайте с рисом, смешанным с рубленой зеленью петрушки.






• Время приготовления 55 минут •

# КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

**на 2 порции**

- кальмары 4 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 3 ст. ложки
- капуста белокочанная 150 г
- морковь ½ шт.
- паста томатная 1 ст. ложка
- бульон рыбный ½ стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Половину кальмаров мелко нарежьте и обжаривайте на части масла вместе с нарезанным луком 5–6 минут.

■ Капусту и морковь мелко нарежьте, обжаривайте их на оставшемся масле 15–18 минут. Соедините с подготовленными кальмарами.

■ Приготовленной массой нафаршируйте тушки кальмаров, залейте бульоном, добавьте томатную пасту, посолите, поперчите и припускайте 10–12 минут.

■ При подаче кальмаров уложите на блюдо, полейте полученным при тушении соусом, оформите свежими овощами и зеленью.





• Время приготовления 55 минут •

# ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ



**на 2 порции**

- мякоть телятины 400 г
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий 1 шт.
- уксус винный 1 ч. ложка
- масло растительное 1 ч. ложка
- сухари молотые 1 ст. ложка
- сыр твердый тертый 1 ст. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- перец чили молотый
- перец черный молотый
- соль

■ Лук и сладкий перец нашинкуйте соломкой. Телятину нарежьте широкими ломтиками и отбейте.

■ Уксус смешайте с чили, молотым перцем, солью и сахаром. Мясо соедините с приготовленным маринадом, маринуйте не менее 30 минут.

■ В смазанную маслом форму уложите слоями мясо, лук и перец, сбрызните маслом, посыпьте смесью сухарей и сыра. Запекайте 30 минут при 200 °C.

■ Готовое блюдо оформите рубленой зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

# ГОВЯДИНА В МЯТНОМ МАРИНАДЕ

**на 4 порции**

- мякоть говядины (вырезка) 600 г
- масло растительное ½ стакана
- горчица 1 ст. ложка
- сок лимонный 3 ст. ложки
- мята 30 г
- крупа пшеничная «Макфа» 2 пакетика
- вода 1½ стакана
- масло сливочное 40 г
- соль

■ Для маринада мяту мелко нарежьте, добавьте масло, лимонный сок, горчицу и все перемешайте.

■ Говядину нарежьте порционными кусками, слегка отбейте, залейте маринадом и выдержите 2 часа.

■ Подготовленную говядину посолите и жарьте под грилем при 200 °С до готовности.

■ Пшеничную крупу в пакетиках сварите, следуя указаниям на упаковке.

■ При подаче выложите говядину на блюдо и оформите зеленью. Гарнируйте свежими овощами и пшеничной кашей, заправленной сливочным маслом.




• Время приготовления 30 минут плюс маринование •



# ТУШЕНАЯ СВИНИНА ПО-ИСПАНСКИ

**на 4 порции**

- мякоть свинины (лопаточная часть) 900 г
- масло оливковое 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- помидоры 450 г
- вино красное сухое 175 г
- перец сладкий 1 шт.

**для риса с шафраном:**

- масло оливковое 1 ст. ложка
- масло сливочное 25 г
- лук репчатый 1 головка
- рис длиннозерный 250 г
- бульон куриный 2 стакана
- шафран 1 щепотка



■ Свинину, нарезанную кубиками, обжарьте на оливковом масле до образования румяной корочки. Уменьшите нагрев, добавьте нашинкованный лук и обжаривайте его до золотистого цвета.

■ Добавьте нарезанные помидоры. Влейте, помешивая, вино и доведите до кипения. Тушите в духовке 1 час при 150 °С. Добавьте сладкий перец, нарезанный кольцами, и тушите еще 20 минут.

■ Для риса с шафраном мелко рубленный лук обжарьте на сливочном и оливковом масле до размягчения. Добавьте шафран, рис, посолите, поперчите и перемешайте. Влейте бульон, доведите до кипения, накройте крышкой и уменьшите огонь до минимума. Варите до размягчения риса и впитывания бульона.

■ Подавайте тушеное мясо с рисом, оформив базиликом.

• Время приготовления 1 час 40 минут •

# ЦЫПЛЕНОК С РИСОМ И ФРУКТАМИ

**на 6 порций**

- цыплята 6 шт.

**для начинки:**

- портвейн 1 стакан
- изюм без косточек 125 г
- курага 125 г
- масло оливковое 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- корень сельдерея 20 г
- орегано молотое 1 ч. ложка
- базилик рубленый 1 ч. ложка
- рис отварной 200 г
- бульон куриный 1 стакан
- цедра тертая и сок 2 апельсинов
- орехи грецкие рубленые 50 г

Для приготовления начинки смешайте портвейн, изюм, мелко нарезанную курагу и оставьте на 15 минут. Мелко нарезанный лук и сельдерей обжарьте на масле. Добавьте рис, половину цедры и сока апельсинов, влейте бульон. Тушите до впитывания всей жидкости.

Изюм и курагу, сцедив портвейн, добавьте в рис вместе с грецкими орехами, зеленью и прогревайте 2 минуты. Охладите.

Цыплят посолите, поперчите, нафаршируйте начинкой. Из оставшейся начинки сформуйте шарики.

Положите цыплят вместе с шариками на противень, смазанный маслом, сбрызните соком с цедрой и портвейном. Жарьте 50 минут при 180 °С.



Время приготовления 1 час 5 минут



# КУРИЦА ПО-МЕКСИКАНСКИ



**на 4 порции**

- курица 1 шт. (1,4 кг)
- мука пшеничная 3 ст. ложки
- паприка молотая ½ ч. ложки
- масло подсолнечное 2 ч. ложки
- лук репчатый рубленый 1 головка
- перец чили красный без семян 1 шт.
- семена тмина молотые ½ ч. ложки
- орегано рубленое ½ ч. ложки
- бульон куриный 1½ стакана
- перец сладкий 1 шт.
- соль

Курицу разрежьте на порционные куски, снимите с них кожу. Смешайте муку, паприку и соль. Запанируйте курицу в этой смеси. Обжарьте на масле. Добавьте лук и чили, жарьте 5 минут.

Добавьте, помешивая, орегано и тмин. Влейте бульон и тушите до готовности. Сладкий перец, нарезанный кольцами, обжарьте на масле.

При подаче курицу и перец полейте соусом, образовавшимся при тушении, оформите дольками лайма и чили, нарезанным кольцами.

Время приготовления 1 час 35 минут

# САЛАТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ




**на 8 порций**

- сливы без косточек 1 стакан
- яблоко 1 шт.
- киви 2 шт.
- дыня 200 г
- ежевика 100 г
- смородина красная ½ стакана
- сироп ягодный ½ стакана

Сливы нарежьте дольками, яблоко – соломкой, киви – ломтиками, мякоть дыни нарежьте кубиками, крупные ягоды ежевики разрежьте пополам.

Фрукты и ягоды соедините и перемешайте, уложите в креманки и полейте ягодным сиропом.

При подаче оформите салат ягодами смородины.

• Время приготовления 20 минут •



# ДЕСЕРТ «ФИТНЕС»

**на 4 порции**

- творог нежирный 250 г
- зерна пшеницы пророщенные 4 ст. ложки
- мед 4 ст. ложки
- яблоко 1 шт.

Творог протрите через сито, соедините с зернами пшеницы, перемешайте, выложите в креманки или на блюдо и полейте медом.

Яблоко разрежьте на части, удалите семена, мякоть нарежьте ломтиками и выложите по краю креманки или блюда.




• Время приготовления 20 минут •

# ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ С БАНАНАМИ

**на 2 порции**

- творог обезжиренный 125 г
- йогурт фруктовый ½ стакана
- вода минеральная 2 ст. ложки
- бананы 2 шт.
- яблоко 1 шт.
- сок лимонный 1 ч. ложка
- корица молотая ½ ч. ложки
- сахар ванильный 1 ч. ложка
- хлопья кукурузные 1 ст. ложка

■ Протертый творог соедините с йогуртом, минеральной водой, корицей и лимонным соком.

■ Бананы нарежьте ломтиками, соедините с творожной массой, добавьте ванильный сахар, массу взбейте.

■ Очищенное яблоко нарежьте ломтиками и соедините со взбитой массой.

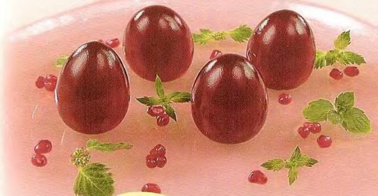
■ Перед подачей выложите десерт в креманки и посыпьте кукурузными хлопьями.



• Время приготовления 10 минут •



# ЖЕЛЕ ГРАНАТОВОЕ






**на 5 порций**

- сок гранатовый 0,5 л
- желатин 50 г
- сахар 1½ стакана
- вода 2 стакана
- яйца 10 шт.

■ Желатин залейте холодной кипяченой водой и оставьте до набухания.

■ Гранатовый сок соедините с сахаром, подготовленным желатином и, нагревая, при постоянном помешивании распустите желатин.

■ В каждом яйце с одной стороны сделайте небольшое отверстие и вылейте через него белок и желток. Белки и желтки можно использовать для приготовления других блюд.

■ Через отверстия влейте в скорлупу желе и охлаждайте его до застудневания.

■ Перед подачей скорлупу удалите.

• Время приготовления 1 час плюс охлаждение •

# КОВРИЖКА С ОТРУБЯМИ

**на 10 порций**

- отруби пшеничные 200 г
- мука пшеничная 200 г
- ксилит или мед 200 г
- кефир 200 г
- масло растительное 100 г
- яйца 3 шт.
- соль

Отруби подсушите в духовке, измельчите в кофемолке, просейте через сито и смешайте с мукой.

Ксилит или мед соедините с кефиром, добавьте смесь муки и отрубей, масло, яйца, соль и перемешайте.

Тесто раскатайте в пласт, уложите на противень, смазанный маслом, выпекайте 20–30 минут при 200 °C.

Выпеченную основу нарежьте квадратами.





• Время приготовления 10 минут •